Rezept

Minutensteaks in Paprikasauce zu Polenta

Ein Rezept von Minutensteaks in Paprikasauce zu Polenta, am 20.05.2025

Zutaten

- **1** kleine rote Paprikaschote (ca. 150 g)
- **1 EL** Öl
- Salz
- **350 ml** klare Fleischbrühe
- ½ TL getrocknete ital. Kräuter
- **1** kleine Zwiebel
- **2** Minutensteaks vom Schwein (à ca. 60 g)
- Pfeffer
- **5 EL** Sahne
- **80 g** feiner Maisgrieß (Polenta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 825 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.

2. Die Steaks im heißen Öl von beiden Seiten 1 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Paprika und Zwiebeln anbraten, leicht salzen und pfeffern. 100 ml Brühe, Sahne und getrocknete Kräuter dazugeben. Aufkochen lassen, das Fleisch dazugeben und alles offen 5 Min. köcheln lassen.

3. Währenddessen ¼ l Brühe für die Polenta aufkochen. Die Polenta unter Rühren in die kochende Brühe einrieseln lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz quellen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta, Steaks und Paprikasauce anrichten.